



# **YOGA RIDNING**

= Den perfekta kombination för Kropp och Knopp och samspel med Häst

**1 PASS RIDNING ó 1 PASS YOGA**

**Ridlärare Cicki Sibbern**

därefter

**Yoaglärare Maria Andersson Bahri**

([www.mayoga.dinstudio.se](http://www.mayoga.dinstudio.se))

**ONSDAGAR KL 17.00 ó 18.00 ó 19.15**

Ridpasset är ett dressyrpass med mer inriktning på ryttarens sits, balans och hållning.

Yogapasset är anpassat för ryttare med mer fokus på ryttarmuskler och avslappning.

Kostnad: 400 kr per gång eller 120 kr bara för Yoga träningen

Yoga och att Rida handlar mycket om samma sak., Att befinna sig Här och Nu i Harmoni med hästen. Yogan hjälper oss att städa bort stelheter, obalanser, så att vi sitter bättre i sadeln och har bättre balans för att följa hästen utan att störa den i rörelserna. Den förlänger våra muskler, smörjer våra leder, syresätter systemet, ökar koncentrationen och förmågan att vara här och nu. Vi arbetar speciellt med områden som är viktiga för oss Ryttare. Varmt Välkomna på denna Härliga kombo som har så många hälsomässiga fördelar.

**Anmäl på**

**mail [sterk@swipnet.se](mailto:sterk@swipnet.se) el tel 0220 438 10,**

**Välkomna !!**